Marc Brackett

PERMISO PARA SENTIR

Educación emocional para mayores y pequeños con el método RULER

DIANA

Descargar Permiso para sentir PDF Gratis - Marc Brackett

Descargar o leer en línea Permiso para sentir Marc Brackett Libro Gratis (PDF ePub Mp3), El bienestar mental de adultos y niños es sorprendentemente bajo en la actualidad. Marc Brackett, profesor de psicología en la Universidad de Yale y experto en inteligencia emocional infantil, sabe por qué y cómo podemos remediarlo. Durante sus veinticinco años como investigador de las emociones ha desarrollado un plan para comprenderlas y usarlas sabiamente a fin de que contribuyan a nuestro bienestar en lugar de a obstaculizarnos el camino.

Su propuesta es el sistema RULER (***Recognizing, Understanding, Labeling, Expressing, Regulating***), un método de alto impacto para comprender y dominar las emociones que ya ha transformado a miles de escuelas y organizaciones que ya lo han adoptado. RULER reduce el estrés y el agotamiento, potencia nuestro rendimiento y mejora el ambiente en que nos encontramos. En este libro, que es.....

Descargar Permiso para sentir PDF Gratis - Marc Brackett

Descarga gratuita